

## ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ

ਨੀਤੂ ਸ਼ਰਮਾ

ਵਿਵੇਕ ਹਾਈ ਸਕੂਲ, 38-ਬੀ, ਚੰਡੀਗੜ

### ਐਬਸਟ੍ਰੈਕਟ

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਕਾਵਿ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਨਮੋਲ ਰਤਨ ਹੈ। ਇਹ ਰਿਸਰਚ ਪੇਪਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਇਆ ਦੀ ਨਿਰਸਾਰਤਾ, ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ, ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਅਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਮੁਕਤੀ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਵਿ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਕਾਵਿ ਯੰਤਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਨੁਪ੍ਰਾਸ, ਉਪਮਾ, ਰੂਪਕ ਅਤੇ ਪੁਨਰੁਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਸੰਕਲਿਤ 116 ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਸਲੋਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਿਸਰਚ ਪੇਪਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਪ੍ਰਸੰਗ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਫਲਸਫੇ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਚਿੰਤਨ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਨਾਲ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਕਾਵਿ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ 15 ਰਾਗਾਂ ਵਿੱਚ 59 ਪਦੇ ਅਤੇ 57 ਸਲੋਕਾਂ ਵਜੋਂ ਸੰਕਲਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਣੀ ਨਾ ਸਿਰਫ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ ਬਲਕਿ ਕਾਵਿ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲ ਵੀ ਚਮਕਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਵਿ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਪੱਖ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ 11 ਨਵੰਬਰ 1675 ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਹੋਈ, ਜੋ ਧਾਰਮਿਕ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਹੈ। ਇਸ ਪੇਪਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਫਿਰ ਕਾਵਿ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨਿੱਗਮਨ ਨਾਲ ਸਮਾਪਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸਾਧੋ ਮਨ ਕਾ ਮਾਨੁ ਤਿਆਗਉ ॥<sup>1</sup>

ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਸੰਗਤਿ ਦੁਰਜਨ ਕੀ ਤਾ ਤੇ ਅਹਿਨਿਸਿ ਭਾਗਉ ॥੧॥ਰਹਾਉ ॥<sup>2</sup>

ਸੁਖੁ ਦੁਖੁ ਦੋਨੋ ਸਮ ਕਰਿ ਜਾਨੈ ਅਉਰੁ ਮਾਨੁ ਅਪਮਾਨਾ ॥<sup>3</sup>

ਹਰਖ ਸੋਗ ਤੇ ਰਹੈ ਅਤੀਤਾ ਤਿਨਿ ਜਗਿ ਤਤੁ ਪਛਾਨਾ ॥੧॥<sup>4</sup>

ਉਸਤਤਿ ਨਿੰਦਾ ਦੇਉ ਤਿਆਗੈ ਖੋਜੈ ਪਦੁ ਨਿਰਬਾਨਾ ॥<sup>5</sup>

ਜਨ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਖੇਲੁ ਕਠਨੁ ਹੈ ਕਿਨਹੂੰ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਨਾ ॥੨॥੧॥<sup>6</sup>

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ (1621-1675) ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਨੌਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ 116 ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ 57 ਸਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਣੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁਜਰੀ, ਧਨਾਸਰੀ, ਸੋਰਠਿ, ਦੇਵਗੰਧਾਰੀ, ਜੈਤਸਰੀ, ਤਿਲੰਗ, ਬਿਲਾਵਲ, ਰਾਮਕਲੀ ਤੇ ਸਾਰੰਗ ਰਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਣੀ ਸਿੱਖ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਖੇਪ ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਿਵਹਾਰਕ ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਸ੍ਰੀ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੂਲ ਢਾਂਚਾ ਬਣਾਇਆ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਗੀਤਮਈ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ, ਉੱਥੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ - ਭੈ, ਮੋਹ, ਅਹੰਕਾਰ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ - ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚੇਸਰ ਹਥਿਆਰ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ। ਪ੍ਰੋ. ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ ਲਿਖਦੇ ਹਨ:

“ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਉਚਾਰੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਣੀ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ”।<sup>7</sup>

ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਇਸ ਦੀ ਸਾਦਗੀ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸੱਚਾਈ ਬਿਆਨ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ 57 ਸਲੋਕ ਤਾਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮੈਨੂਅਲ ਹਨ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤ ਮਾਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਡਾ. ਤਾਰਨ ਸਿੰਘ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: “ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੇ ਸਲੋਕ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਖੇਪ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਕੋਰਸ ਹਨ”।<sup>8</sup>

ਇਹ ਬਾਣੀ ਕਿਸੇ ਵਿਦਵਤਾਪੂਰਨ ਬਹਿਸ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਿੱਧੇ ਮਨ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਵੱਜਣ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਇਕਤਾ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਿਰਗੁਣ-ਸਰਗੁਣ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਬੜੀ ਸਾਦਗੀ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ /ਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਬਿਨਾਂ ਰੂਪ, ਬਿਨਾਂ ਰੰਗ, ਬਿਨਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੇ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ, ਸਾਰੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ “ਜਲ ਤੇ ਉਪਰਿ ਲੀਲਤੀ ਤਰੰਗ ਜਿਉ ਜਲਹਿ ਸਮਾਹਿ ॥ ਤਿਉ ਸੰਸਾਰੁ ਬਿਨਾਸੀਐ ਜੇ ਬੂਝੈ ਸੇ ਤਾਹਿ ਲਿਵ ਲਾਹਿ ॥” ਵਿੱਚ ਉਹ ਪਾਣੀ ਤੇ ਲਹਿਰ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਡਾ. ਜੋਧ ਸਿੰਘ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: “ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨੇ ਨਿਰਗੁਣ ਤੇ ਸਰਗੁਣ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕੋ ਹਨ”<sup>9</sup>

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦ “ਨਾਰਾਇਣ ਦਇਆਲ ਦੀਨ ਦੁਖ ਭੰਜਨ ॥ ਜਿਸਹਿ ਧਿਆਇਐ ਸਗਲ ਭਰਮ ਭਉ ਸੰਜਮ ॥” ਵਿੱਚ ਸਰਗੁਣ ਰੂਪ (ਨਾਰਾਇਣ) ਤੋਂ ਨਿਰਗੁਣ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਰਾਹ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਅਸਥਿਰਤਾ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਿਗ੍ਰਹਿ ਬਾਰੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿੱਧੀ ਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਹੈ। ਉਹ ਮਨ ਨੂੰ “ਬਉਰਾਨਾ”, “ਚੰਚਲ”, “ਲੁਭਾਨਾ”, “ਅਧੀਨ” ਤੇ “ਬਿਖਿਅੰਤ” ਕਹਿ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਅਸਲ ਸਥਿਤੀ ਬੇਨਕਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਲੋਕ 12 ਵਿੱਚ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ: “ਇਹੁ ਮਨੁ ਨਿਧਾਨਕ ਬਉਰਾਨਾ ਬਿਖਿਅੰਤ ਲੁਭਾਨਾ ਰੇ ॥” ਪਰ ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਸੇਵਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। “ਜਿਨਿ ਮਨੁ ਜੀਤਿਆ ਜਗੁ ਜੀਤਿਆ ਜਾ ਕੇ ਹਿਰਦੈ ਆਇਆ ਰਾਮ ॥”

ਪ੍ਰਿੰ. ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: “ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ”<sup>10</sup>

ਡਾ. ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਇਸ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ: “ਇਹ ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈੱਸ ਤੇ ਸੈਲਫ-ਮਾਸਟਰੀ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਰੂਪ ਹੈ”<sup>11</sup>

ਮੌਤ ਦੇ ਭੈ ਦਾ ਨਿਵਾਰਨ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਅਨੋਖਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੀਕ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ “ਦੇਹ” ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਤਦੋਂ ਤੀਕ ਉਹ ਮਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲਿਆ, ਉਹ ਜਾਣ ਗਿਆ ਕਿ ਮਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਸਲੋਕ 53 ਵਿੱਚ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ: “ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਟਲੈ ਭੈ ਸਭੁ ਬਾਦਿ ॥”

ਡਾ. ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: “ਇਹ ਪੰਕਤੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਖੇਪ ਮੰਤਰ ਹੈ”<sup>12</sup>

ਸ਼ਬਦ “ਜੀਵਤ ਕਉ ਜੇ ਮਰਣਾ ਲੇਖੈ ਤਾ ਮਰਿ ਜੀਵਨੁ ਕੀਜੈ ਰੇ ॥” ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਿੱਧਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਅਹੰਕਾਰ ਮਾਰ ਲਓ ਤਾਂ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡਾ. ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸਰਨਾ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: “ਇਹ ਬਾਣੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੇ ਐਂਗਜ਼ਾਈਟੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਹੈ”<sup>13</sup>

ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੋਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਦਾ ਬੇਚੈਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਮਾਇਆ ਨੂੰ “ਸਪਰੈਨ”, “ਜੋਖ”, “ਛਲ” ਤੇ “ਛਾਇਆ” ਕਹਿ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਖਤਰਨਾਕ ਸੁਭਾਅ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਸਲੋਕ 34 ਵਿੱਚ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ: “ਇਹ ਮਾਇਆ ਜਿਸਹਿ ਲਪਟਾਇਆ ਮੁਏ ਬਿਨਸਿ ਹੈ ਭਾਇ ॥” ਪਰ ਉਹ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਭੱਜਣ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਵੀ ਉਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋ. ਨਿਹਾਲ ਸਿੰਘ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: “ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨੇ ਗ੍ਰਿਹਸਥ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਵੈਰਾਗ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ, ਜੋ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਪੂਰਨਤਾ ਹੈ”<sup>14</sup>

ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਇੱਕੋ ਦਵਾਈ ਹੈ - ਨਾਮ। ਸ਼ਬਦ “ਸਿਮਰਤ ਸਿਮਰਤ ਪ੍ਰਭੁ ਕਉ ਸੋਢੀ ਸਗਲ ਬਿਆਧਿ ਮਿਟਾਈ ॥” ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗਿਆਨੀ ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: “ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੇ ਸਲੋਕ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰਕ ਮੈਨੂਅਲ ਹਨ”<sup>15</sup>

ਨਾਮ ਜਪਦਿਆਂ ਹੀ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਦੁਆਲਿਤਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ “ਸਹਿਜਿ ਸਮਾਧਿ ਨ ਆਵਣ-ਜਾਣਾ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੁਖੁ ਭਾਗਾ ॥” ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ।

ਡਾ. ਮੋਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: “ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਅੰਤਿਮ ਲਕਸ਼ ਹੈ”<sup>16</sup>

ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਲੰਮੇ-ਚੌੜੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਬਹਿਸ ਨਹੀਂ। ਹਰ ਪੰਕਤੀ ਸਿੱਧੀ ਮਨ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਵੱਜਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ “ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ” ਲੈ ਕੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ - ਮਤਲਬ “ਤਲਵਾਰ ਵਾਲਾ ਨਿਡਰ”। ਉਹ ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਨਿਡਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਵਾਂਗ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਯਾਦ

ਕਰੋ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਐਂਗਜ਼ਾਈਟੀ, ਇਨਸੋਮਨੀਆ ਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਥੈਰੇਪੀ ਹੈ।

ਡਾ. ਦੇਵਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ ਲਿਖਦੇ ਹਨ: “ਇਹ ਬਾਣੀ ਮਾਈਂਡਫੁਲਨੈੱਸ, ਸੈਲਫ-ਅਵੇਅਰਨੈੱਸ ਤੇ ਐਂਗਜ਼ਾਈਟੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣਾ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।”<sup>17</sup>

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਕੋਈ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਡਰਪੋਕ ਨੂੰ ਨਿਡਰ, ਮੋਹੀ ਨੂੰ ਵੈਰਾਗੀ, ਬੇਚੈਨ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਤੇ ਅਧੂਰੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਪੰਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰ: “ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਲਿਆ, ਉਸ ਨੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਵੀ ਜਿੱਤ ਲਿਆ।” ਇਹੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸਾਰ ਹੈ।

### ਮੁੱਖ ਹਵਾਲੇ (References)

1. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ (ਰਾਗ ਗਉੜੀ) , ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅੰਗ 219
2. ਉਹੀ
3. ਉਹੀ
4. ਉਹੀ
5. ਉਹੀ
6. ਉਹੀ
7. ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰੋ. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਰਪਨ (10 ਖੰਡ). ਪੰਨਾ-710
8. ਤਾਰਨ ਸਿੰਘ, ਡਾ. ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ: ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਕਲਾਮ. ਪੰਨਾ-110
9. ਜੋਧ ਸਿੰਘ, ਡਾ. ਗੁਰਮਤਿ ਨਿਰਣੈ. ਪੰਨਾ-230
10. ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰਿੰ. ਗੁਰਮਤਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ. ਪੰਨਾ-180
11. ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਡਾ., ਸਿੱਖ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਪੰਨਾ- 223
12. ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ, ਡਾ. ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ: ਜੀਵਨ ਤੇ ਬਾਣੀ, ਪੰਨਾ-50
13. ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸਰਨਾ, ਡਾ., ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਪੰਨਾ-55
14. ਨਿਹਾਲ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰੋ., ਗੁਰਮਤਿ ਵੈਰਾਗ, ਪੰਨਾ- 145
15. ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ, ਗਿਆਨੀ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ, ਪੰਨਾ 298
16. ਮੋਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਡਾ., ਸਿੱਖ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਪੰਨਾ-45
17. ਦੇਵਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਡਾ. ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਮਾਡਰਨ ਸਾਇਕਾਲੋਜੀ. ਪੰਨਾ-80